



॥ श्रीनाथगुरुर्विजयतेतमाम् ॥

# સ્ત્રીઓનું નિત્યકર્મ.

મંચહિત કરનાર

સ્વ૦ પીતાંબર ગોવિંદરામ ભટ્ટ.

સાણુંદ—ગુજરાત.

મુમુક્ષુઓને વિનામૂલ્યે આપવા

છપાવી પ્રસિદ્ધ કરનાર,

ભટ્ટ નાનાલાલ ભાઉશંકર.

રાગ્નમહેતાની પોળનાં લક્ષ્મીનારાયણની પોળ,

અમદાવાદ.

પ્રથમાવૃત્તિ.



પ્રતિ ૧૦૦૦.

સંવત ૧૯૮૦.

સન ૧૯૨૪.

નમદાવાદ—પીરમશા રોડ ઉપર ધી નિર્મળ પ્રી. પ્રેસમાં

લલ્લુભાઈ ઇશ્વરભાઈ ત્રિવેદીએ છાપ્યું.

૨૨૬૨૮

સતીનામસ્મરણઃ—  
 ગુરુત વિદ્યાપીઠ સંમત  
 ગમદાવાડે  
 ૧૧૬૪૮  
 ગુપ્તીસર્ગ સંગ્રહ

અહલ્યા દ્રૌપદી સ્રીતા તારા મંદોદરી તથા ।  
 પંચનામસ્મરેન્નિત્યં મહાપાતકનાશનમ્ ॥ ૧ ॥  
 ઉમા ઉષા ચ વૈદેહી રમા ગંગેતિ પંચકમ્ ।  
 પ્રાતરૈવ પઠેન્નિત્યં મહાપાતકનાશનમ્ ॥ ૨ ॥

ભટ્ટ નાનાલાલ ભાડિશંકર તરફથી

નીચેનાં પુસ્તકો મુમુક્ષુઓને વિનામૂલ્યે આપવામાં આવશે.

૭. રાજમહેતાની પોળમાં લક્ષ્મીનારાયણની પોળ,

- |                             |                              |
|-----------------------------|------------------------------|
| ૧ શિવ મહિમ્ન સ્તોત્રમ્.     | ૪ શ્રીવિષ્ણુસહસ્ર.           |
| ૨ શ્રીયજુર્વેદિય નિત્યકર્મ. | ૫ શ્રીદક્ષિણામૂર્તિસ્તોત્રમ્ |
| ૩ સ્ત્રીઓનું નિત્યકર્મ.     | ૬ પ્રણયકૃત મહારાજની છબી.     |

# ગુજરાત વિદ્યાપીઠ ગ્રંથાલય

[ ગુજરાતી કૉપીરાઈટ વિભાગ ]

અનુક્રમાંક ૧૧૬૪ વર્ગીક

પુસ્તકનું નામ રંગીન ચિત્રો ૧૫૧૩૪

વિષય રાજ્યશાસ્ત્ર

॥ ॐ नमः श्रीसद्गुरुपरमात्मने ॥

## स्त्रीઓનું નિત્યકર્મ.



શ્રી સદ્ગુરુ નથુરામને, પ્રેમે કરી પ્રણામ;  
અલ્પ ગ્રંથ આં આદરું, દ્વિજસ્ત્રીનો વિશ્વામ. ૧

સ્વધર્મપરાયણ આર્ય સ્ત્રીઓએ પ્રતિદિન આલસ્ય-અ-  
નાસ્થાનો ત્યાગ કરી, શ્રદ્ધાપૂર્વક આ પ્રમાણે નિત્યકર્મ કરવું;  
કારણ કે એથી આ લોકમાં સર્વ પ્રકારનાં સુખો, ખુદ્ધિ,  
સંપત્તિ, સૌભાગ્ય, આયુષ્ય અને આરોગ્યની વૃદ્ધિ થાય છે;  
ને પરલોકમાં ક્રમે સ્વર્ગાદિ ઉચ્ચ લોકનાં સુખો પ્રાપ્ત થઈ,  
અંતે અખંડાનંદ પરમપદની પ્રાપ્તિ થાય છે.

### પહેલો પહેાર.

પવિત્ર સ્ત્રીઓએ નિત્ય પ્રાતઃકાલમાં સૂર્યોદય થતાં પહેલાં પો-  
તાના સ્વામીના ઝહ્યા પહેલાં મંગળ વાણીનો ઉચ્ચાર કરતાં ઉઠી,  
પ્રથમ પોતાના સ્વામીના મુખનું દર્શન કરી, પવિત્ર સ-  
તીઓ, પોતાના સ્વામીના સદ્ગુરુ, તથા શ્રીસદાશિવમગવાનું

૩ શ્રીવિષ્ણુનું નામસ્મરણ કરવું વિધવા સ્ત્રીએ શ્રીસદ્ગુરુ, શ્રીશંકર અથવા શ્રીવિષ્ણુની સ્તુતિ કરવી તે પછી પથારી બિપાટી ઘરમાંથી સંજવારી કાઢવી ત્યારપછી ઝાડે જંગલ જઈ આવી, પાંચ વાર ડાબે હાથ એકલો માટી ને જલથી ધોવો; તે પછી એ હાથ ભેગા કરી માટી ને જલથી ધોવા; તે પછી એક વાર એ પગ પણ માટી ને જલથી ધોવા. પછી ચાર કોગળા કરી દાતણ કરવું તે પછી માથું ઓળી-ગુથી અંબોડો બાંધી, વસ્ત્રસહિત નીચે બતાવેલા વિધિ પ્રમાણે નહાવું; પણ વસ્ત્રવિના ક્યારે પાગ નહાવું નહિ.

### સ્નાનવિધિ.

પ્રથમ વાસણમાં પોતાને બેઠવું ટાઢું-બતું પાણી લઈ, એ હાથ બેડી નીચેનો મંત્ર બોલવો:—

“ગ ગે ચ યમુને ચૈવ, ગોદાવરિ સંસ્વતિ;  
નર્મદે સિંધુ કાવેરિ, જલેસ્મિન્ સન્નિધિ કુરુ.”

ઉપરનો મંત્ર બોલી તે નહાવાના જલમાં તીર્થોનું આવાહન કરી, નમસ્કાર કરી, આચ્છન્ન કરવું. પછી પૂર્વદિશાબણી પોતાનું મુખ રહે તેમ બેસી, નીચે પ્રમાણે સંકલ્પ કરી ગંગા યમુનાં સંસ્વતી અને નર્મદા આદિ તીર્થોમાંજ નહાઈ પવિત્ર થાઉં છું એવી બાવના મનમાં રાખીને નહાવું.

“અત્રાઘ અમુકમાસે અમુકપક્ષે અમુકતિથૌ  
અમુકવાસરે દેહશુદ્ધિસિદ્ધયર્થે પ્રાતઃસ્નાનમહં કરિષ્યે ”

એ પ્રમાણે નાંધી, આચમન કરી, ઘોષેલું વસ્ત્ર અથવા  
અખોટિયું પહેરવું.

### સૂર્યોપાસન.

પ્રથમ પૂજનસામગ્રી પાસં લઈ, નિશ્ચિતપણે દર્બ અથવા  
જનના આસનપર પૂર્વભણી મુખ રાખી પલાંડી વાળીને બેસવું.  
(પદ્માસન કે સ્વસ્તિકાસન આવડતું હોય તો તે આસન  
વાળીને બેસવું.) પછી “કેશવાય નમઃ । નારાયણાય નમઃ ।  
માધવાય નમઃ ।” એ ત્રણ મંત્રો બોલી, ત્રણ વાર આચ-  
મન કરી, “ગોવિંદરાય નમઃ ।” એમ કહી જમણા હા-  
થની હથેલી ઘાઈ નાખવી. પછી ‘વિષ્ણુવે નમઃ ।’ એ  
મંત્ર બોલી બે આંખોએ જલનો સ્પર્શ કરવો. તે પછી સૌ-  
ભાગ્યવતી સ્ત્રીએ નીચેનો મંત્ર બોલીને પોતાને કપાલે કંકુના  
ચાંસ્થો કરવો:-

રમામપર્ણા સાવિત્રીં, વૈદેહીં દ્રૌપદીં ચ મે;

સૌભાગ્યાય નમસ્કૃત્ય, કુંકુમં ધારયામ્યહમ્.

વિધવા સ્ત્રીએ “શ્રીશીવાય નમઃ ।” એ મંત્ર બોલી,  
ઠારી વિભૂતિનો અથવા જલનો ચાંસ્થો કરવો.

પછી ડાબા હાથમાં જલ લઈ “ પુનાતુ માં તત્સવિ-  
તુર્વરેણ્યમ ” એ મંત્ર બોલી, જમણા હાથનાં આંગળાંવડે  
ઃક્રિયા ફલવડે પોતાના શરીર તથા આસનપર માર્જન કરવું.  
( થોડું પાણી છાંટવું. ) તે પછી નીચે બતાવેલી રીતે ત્રણ  
પ્રાણાયામ કરવા:—

પ્રથમ આંખો વીંચી, મૌન રાખી, જમણા હાથની છેલ્લી  
બે આંગળીઓથી ડાબું નાક દબાવી રાખી “ નમો ભગ-  
વતે શ્રીસૂર્યાય । ” એ મંત્ર એક વાર બોલતાં જમણી  
નાસિકાથી પવન અંદર ખેંચવો પછી જમણા હાથના અં-  
ગૂઠાથી જમણું નાક પણ દબાવી દઈ ઉપરનો મંત્ર ચાર વાર  
કે પોતાની શક્તિપ્રમાણે મનમાં બણી રહેતાં સુધી તે અંદર  
રોકવો, તે પછી બે વાર તે મંત્ર મનમાં બોલતાં ડાબી ના-  
સિકાથી ધીરે ધીરે રોકેલો પવન બહાર ફાડવો, આ એક  
પ્રાણાયામ થયો, એવા ત્રણ પ્રાણાયામ કરવા

ઉપર પ્રમાણે ત્રણ પ્રાણાયામ કર્યા પછી “ અત્રાઘ  
અમુકમાસે અમુકપક્ષે અમુકતિથૌ અમુકવાસરે મમો-  
પાત્તરિતક્ષયદ્વારા શ્રીપરમેશ્વરપ્રીત્યર્થે શ્રીસૂર્યોપાસનમહં  
કરિષ્યે ” એમ બોલી સંકલ્પ કરવો. ત્યારપછી જામાં થઈ  
નીચેનો મંત્ર ત્રણ વખત બોલી શ્રીસૂર્યનારાયણને પાણીના  
ત્રણ અર્ધ આપવા:—

“ નમોસ્તુ સૂર્યાય સહસ્રભાનવે.  
 નમોસ્તુ વૈશ્વાનરજાતવેદસે;  
 ત્વમેવ ચાર્ધ્ય પ્રતિગૃહ્ણ દેવ,  
 દેવાધિદેવાય નમો નમસ્તે.

એ પ્રમાણે અર્ધ્ય આપી તે અર્ધ્યના જલનો એ આંખો-  
 એ સ્પર્શ કરવો.

પછી “ નમો ભગવતે શ્રીસૂર્યાય ” એ મંત્રનો એક  
 સાં ને આઠ વાર અથવા યથાશક્તિ જપ કરવો. પછી શ્રીસૂર્ય-  
 નારાયણને એ હાથ જોડી નમસ્કાર કરવો.

તે પછી “ અનેન શ્રીસૂર્યોપાસનકર્મણા શ્રીભગવાન્  
 પરમેશ્વરઃ પ્રીયતાં ન મમ ” એમ બોલી નીચે જલ મૂકી  
 શ્રીસૂર્યોપાસન સમાપ્ત કરવું.

ત્યારપછી પોતાના પતિ, સદ્ગુરુ, દેવ, બ્રાહ્મણ અને  
 પોતાના સાસુ-સસરા તથા ઘરમાં જે કોઈ વૃદ્ધ હોય તેમને  
 એ હાથ જોડી, તે ભૂમિપર મૂકી, તે પર માથું રહે તેમ  
 નમી, પગે લાગવું. એ પ્રમાણે નિત્ય અભિવાદન કરવાથી  
 આયુષ્ય, વિદ્યા, કીર્તિ અને બલની વૃદ્ધિ થાય છે.

### જપયજ્ઞ.

ધર્મ, અર્થ, કામ અને મોક્ષ એ ચારે ફલને આપનાર  
 તથા દારિદ્ર્ય, દુઃખ, શોક, રોગ અને ભયને મટાડનાર જપ-



યરનું સંધવા કે વિધવા સ્ત્રીએ શ્રદ્ધાપૂર્વક નિત્ય અનુકાન કરવું. ધર્મશાસ્ત્રમાં મહર્ષિઓએ જપયજનું માહાત્મ્ય બહુ બહુ પ્રકારે સૂચવ્યું છે, માટે તેની સિદ્ધિસાર મુજ સ્ત્રીઓએ નિત્ય અર્ચની સમજસાથે શ્રીમદ્ભગવદ્ગીતા\*, શ્રીવિષ્ણુસહસ્રનામ, કે શ્રીશિવમહિમ્નમ્તોત્ર આદિના અનુકૃણતાપ્રમાણે પાઠ કરવો. સૌભાગ્યવતી સ્ત્રીઓએ વિશેષમાં સતીગીતાના અર્ચના મનન-સાથે પાઠ કરવો; ને તે ન બને તો યથાશક્તિ ભગવત્સ્મરણ કરવું, અથવા “શ્રીશિવાય નમઃ” એ પંચાક્ષર મંત્રનો યથાશક્તિ જપ કરવો.

## શ્રીશિવપૂજન.

આગળ બતાવ્યા પ્રમાણે બેસી આચમન પ્રાણાયામ કરી, “અત્રાઘ અમુકમાસે અમુકપક્ષે અમુકતિથૌ અમુક-વાસરે શ્રીશિવપૂજનમહું કરિષ્યે” એમ બોલી સંકલ્પ કરી, “શ્રીશિવાય નમઃ” એ મંત્ર બોલી શ્રીશંકરને સ્નાન કરાવો એના એ મંત્ર બોલીને અનુક્રમે ચંદન, પુષ્પ, (ફલ,) ધૂપ, દીપ અને નૈવેદ્ય અર્પણ કરવાં. પછી પાન-સોપારી ને દક્ષિણા અર્પણ કરી “શ્રીશિવાય નમઃ” એ મંત્રની દશ

---

\* પૂજ્યપાદ મહારાજ શ્રીમત્ નથુરામશર્માપ્રણીત શ્રીસરસ્વદીકા-વાળી ભગવદ્ગીતા સ્ત્રીઓને નિત્ય પાઠ કરવામાં વિશેષ ઉપયોગી છે.

કિંવા એક માળા ફેરવવી. કદાચ તેટલું ન બની શકે તો દશ વાર તે મંત્રનો જપ કરી, નીચે પ્રમાણે બોલી જલ મૂકવું.

અનેન શિવપૂજનકર્મણા શ્રીસદાશિવઃ પ્રીયતાં ન મમ.

## શ્રીવિષ્ણુપૂજન.

વૈષ્ણવ સ્ત્રીઓએ સૂર્યોપાસનમાં બતાવ્યા પ્રમાણે આચમન-પ્રાણાયામ કરી, નીચે પ્રમાણે બોલી સંકલ્પ કરવો.

“અત્રાઘ અમુકમાસે અમુકપક્ષે અમુકતિથૌ  
અમુકવાસરે શ્રીવિષ્ણુપૂજનં કરિષ્યે.”

તે પછી “નમો ભગવતે વાસુદેવાય” એ મંત્ર બોલી શ્રીવિષ્ણુભગવાનની પ્રતિમાને સ્નાન કરાવી, એનો એ મંત્ર બહુ ક્રમે ચંદન, પુષ્પ, તુલસી, ઘૂપ, દીપ, નૈવેદ્ય, મુખવાસ, દક્ષિણા, આરતિ અને નમસ્કાર આદિથી પૂજન કરી, “નમો ભગવતે વાસુદેવાય” એ મંત્રનો ૧૦૮ વાર કિંવા ૧૦ વાર જપ કરી નીચે પ્રમાણે બોલી ઉત્તર સંકલ્પ કરી વિષ્ણુપૂજન પૂર્ણ કરવું. અનેન વિષ્ણુપૂજનકર્મણા શ્રીમહાવિષ્ણુઃ પ્રીયતાં ન મમ.

## શ્રીસદ્ગુરુપૂજન.

સાધક સ્ત્રીઓએ, આસનપર પૂર્વાભિમુખે બેસી, આચમન-પ્રાણાયામ કરી, નીચે પ્રમાણે બોલી, પ્રથમ પોતાના શ્રીસદ્ગુરુપૂજનનો સંકલ્પ કરવો:—

“અત્રાઘ અમુકમાસે અમુકપક્ષે અમુકતિથૌ  
અમુકવાસરે મમ ત્રિવિધદુઃખાનામાત્યંતિકનિવૃત્તિ-  
પૂર્વકસચ્ચિદાન દસ્વરૂપસાક્ષાત્કારદારોખંડમોક્ષસુખસં-  
પાદનાર્થ શ્રીસદ્ગુરુપૂજનમહં કરિષ્યે.”

તે પછી નીચે પ્રમાણે બોલી શ્રીસદ્ગુરુપરમાત્માનું ધ્યાન કરવું:—

“બ્રહ્માનંદં પરમસુખદં કેવલં જ્ઞાનમૂર્તિં, દ્વંદ્વા-  
તીતં ગગનસદૃશં તત્ત્વમસ્યાદિલક્ષ્યમ્; એકં નિત્યં  
વિમલમચલ સર્વધીસાક્ષિભૂતં, ભાવાતીતં ત્રિગુણર-  
હિતં સદ્ગુરુત્ત્વં નમામિ.”

તે પછી શ્રીસદ્ગુરુની પ્રતિમા ( છબી ) અથવા પાદુકા-  
ઓનું “શ્રીસદ્ગુરુપરમાત્મને નમઃ” એ મંત્ર બોલી બોલીને  
અનુક્રમે સ્નાન, ચંદન, પુષ્પ, ધૂપ, દીપ, નૈવેદ્ય, સુખવાસ,  
દક્ષિણા, આરતિ અને નમસ્કાર આદિથી પૂજન કરી, નીચે  
પ્રમાણે બોલી ઉત્તર સંકલ્પનું જલ મૂકી ગુરુપૂજન સમાપ્ત કરવું.

અનયા પૂજ્યા શ્રીસદ્ગુરુપરમાત્મા પ્રીયતાં ન મમ.

### નિત્યદાન.

આ લોક ને પરલોકમાં કરેલા દાન-પુણ્યનું ફલજ સુખ-  
રૂપે પ્રાપ્ત થાય છે, માટે ધર્મશીલ સ્ત્રીઓએ પ્રતિદિન પોતા-

ના ધરની સંપત્તિ અનુસાર દ્રવ્ય, વસ્ત્ર, અન્ન, ફલ કે જલ આદિનું દાન કરવાનો નિત્ય નિયમ રાખવો, કારણ કે દાન ન કરવાથી દારિદ્ર્યાદિદુઃખે ને પ્રાપ્ત થઈ અંતે અસહ્યગતિ પામવી પડે છે, માટે પ્રત્યેક ગૃહસ્થ સ્ત્રીએ એકે દિવસ દાન આપ્યા વિના રહેવું નહિ.

### બીજો પહોર.

એ રીતે પ્રાતઃકાલના નિત્યનિયમથી પરવારી બીજા પહોરમાં પૂજનાં, હોમનાં, રાંધવાનાં, બહાર વાપરવાનાં, પાણી ભરી લાવવાનાં, અને જલ ભરી મૂકવાનાં જે જે પાત્રો હોય તે તે સધળાં માંજ-ઉટકી-સ્વચ્છ કરવાં. શુદ્ધ જલ ગાડા વસ્ત્રના ગરણાથી ગાળીને ભરવું પછી નિત્ય ન અને તો પૂતેમ, અમાસ, રવિવાર, ઉત્તરાયણ કે બીજા કોઈ પર્વ-ઉત્સાહના દિવસો હોય ત્યારે તથા જનોઈ કે વિવાહાદિ માંગલિક પ્રસંગના દિવસોમાં સુવાસિની સ્ત્રીઓએ ધરના ઉબરા આગળ તથા આંગણામાં છાણુ-માટીથી લિંપી રંગની વેસો કાઢી, અગરબત્તી શુગળ કિંવા કોઈ સુવાસિત વસ્તુનો ધૂપ કરવો; કે જેથી તે ધરમાં આધિ-વ્યાધિનો ઉપદ્રવ થતો નથી, ને લક્ષ્મી તેમાં નિરંતર વાસ કરીને રહે છે. પછી રસોઈ કરવા-સારુ વીણી-ઝાટકી સ્વચ્છ કરેલું અન્ન, બળતણ, પાણી તથા બીજાં જોઈતાં સાધનસામગ્રી આદિ આગળથીજ પોતાની

પાસે લઈને રસોઈ કરવાના કામમાં પ્રવૃત્ત થવું. સ્થિર ચિત્તે સાવધાનતાપૂર્વક રસોઈ કરવી રસોઈમાં સ્વાદ આવવો એ રસોઈ કરનારના હાથમાં છે. તાપ સાધારણ રાખવો, બહુ થોડો નહિ તેમ વધારે પણ નહિ. ઘરનાં માણસોનાં આરોગ્ય તથા જીવનનો આધાર તે રસોઈ પર છે એ રસોઈ કરનારે સ્મરણમાં રાખવું. રંધાતા કે રંધાઈ ગયેલા પાકનાં વાસણ જિવાડાં રાખવાં નહિ. રસોઈ કરતાં ખરી અગત્યવિના વારંવાર બહાર જવું કે સ્પર્શ ન કરવાયોગ્ય પ્રાણિ પદાર્થનો સ્પર્શ કરવો નહિ. મસોતાં ઘોયેલાં વાપરવાં, ને રસોઈ કરતાં અકળાવું કે ઊતાવળાં થવું નહિ.

### સુવાસિની સ્ત્રીઓનું વિશેષ કર્તવ્ય.

ઉત્સાહપૂર્વક સાવધાનપણે રસોઈ કરી રહ્યા પછી પોતાના સ્વામીને જમવા બેસવાસાર પાટલો ગોઠવી, જમણે પડખે ઉપપાત્ર (પવાહું) સહિત મોટું જલપાત્ર મૂકી, રંધાયેલી સામગ્રી સ્વચ્છ સુશોભિત પાત્રમાં પીરસવી. પીરસવાનો વિધિ આ પ્રમાણે છે:-શાક, અથાણું ને ચટણી આદિ વ્યંજન પદાર્થો પાત્રમાં જમનારના જમણા હાથભણી રહે તેમ; ને પૂરી, રોટલી, લાડુ, કંસાર અને સિરૌ તથા ખીચું પકવાન આદિ ભક્ષ્ય-ભોજ્ય પદાર્થો ડામા હાથભણી રહે તેમ શૂકવાં, ને ભાત પાત્રની મધ્યે મૂકવો. તેમજ દાળ, કઢી, દૂધપાક, શીખંડ,

રસ અને ધી વગેરે લેણ પદાર્થો પણ જમણા હાથભણી મૂકવા. તે પછી “ નમઃ કાંતાય સર્વદેવાશ્રયાય ” એ મંત્ર બોલી સૌભાગ્યવતીએ પોતાના પતિનું ચંદન, અક્ષત અને પુષ્પથી પૂજન કરવું.

### વૈશ્વદેવ.

સંધવા તથા વિધવા સ્ત્રીઓએ પોતાના ઘરમાં જો કોઈ પુરુષ વૈશ્વદેવ કરે એમ ન હોય તો આ પ્રમાણે વૈશ્વદેવ કરવો.

દર્ભાસનપર પૂર્વાભિમુખે બેસી, આચમન-પ્રાણાયામ કરી, નીચે પ્રમાણે સંકલ્પ કરવો.

“ અગ્રાદ્ય અમુકમાસે અમુકપક્ષે અમુકતિથૌ અમુકવાસરે મમગૃહે પંચસૂનાજ્જનિતસકલદોષપરિહાર-પૂર્વક સ્ત્રીપદ્મૈશ્વરપ્રીત્યર્થં વૈશ્વદેવાખ્યં કર્મ કરિષ્યે.”

તે પછી જો અગ્નિથી રસોઈ કરવામાં આવેલી હોય, તે અગ્નિને કુંડમાં સ્થાપી ચંદન અક્ષત અને પુષ્પથી પૂજા કરી પવિત્રતાથી રસોઈ થયેલી હોય તો ધીવાળા ભાતની, નહિ તો ચોખ્ખા ઘોઈ ધીવાળા કરી તેની, નીચેના પાંચ મંત્રો ભણી પાંચ આહુતિઓ આપવી.

“ પ્રહણ્યે નમઃ । પ્રજાપતયે નમઃ । ગૃહાણ્યે નમઃ । કશ્યપાય નમઃ । અનુમતયે નમઃ । ”

એ રીતે હોમ કરી, દેવને નૈવેદ્ય ધરાવી, તે રંધાયેલા અન્નમાંથી ગોઆસ, (ગાયનો ભાગ,) શ્વાનઆસ (કૂતરાનો ભાગ) અને વાયસઅલિ (કાગડાનો ભાગ) કાઢી, તે સમયે કોઈ ક્ષુધાર્ત (ભૂખથી પીડાતો) અતિથિ-અભ્યાગત આવી મળે તો તેને ઉત્સાહપૂર્વક જમાડવો. જે તે અભ્યાગતને રાંધેલું અન્ન ખપે તેમ ન હોય, તો તેને કારું અન્ન આપવું. તે પછી નીચે પ્રમાણે બોલી, જલ મૂકી, વૈશ્વદેવની સમાપ્તિ કરવી

“ અનેન વૈશ્વદેવાખ્યકર્મણુ। શ્રીપરમેશ્વરઃ પ્રીયતાં ન મમ. ”

## ભોજનવિધિ.

પીરસાયેલા પાત્રને થોડા જલથી પ્રોક્ષણ કરી તેમાંથી “ ભૂપતયે નમઃ । ભુવનપતયે નમઃ । ભૂતાનાં પતયે નમઃ । ” એ ત્રણ મંત્રો બોલી, ત્રણ વાર થોડું થોડું અન્ન ભોજનપાત્રની બહાર મૂકી, એકવાર આચ્ચમન કરી, જે આં બોએ જલનો સ્પર્શ કરી, સ્થિરતાથી જમવું.

## ત્રીજો પહોર.

ભોજન કર્યા પછી એઠાં-અજીઠાં-વાસણ તથા જલપાત્ર આદિ માંજી, ભોજન કરાયેલા સ્થલને તથા ચૂલાને લિંપી શુદ્ધ કરી, દિવસનાં જે જે અગત્યનાં કામો હોય તે તે સંભારીને કરી લેવાં ને તે પછી નિશ્ચિત થઈ પ્રીતિપૂર્વક ઘણા ઉ-

તસાહથી પોતાને જોમાંથી સદ્બોધ મળે એવાં પુસ્તકો જેવાં કે શ્રીયોગવાસિષ્ઠ-મહારામાયણ, શ્રીવાલ્મીકિરામાયણ, મણિ-રત્નમાલા, ભમિનીભૂષણ, સાવિત્રીચરિત્ર કિંવા બીજાં સતી-ઓનાં ચરિત્રો તથા મહાનુભાવ પૂજ્યપાદ મહાત્મા શ્રીમન્-નથુરામશર્માપ્રણીત શ્રીમદ્ભગવદ્ગીતાની સરલા તથા રહસ્ય-પ્રદીપિકા ટીકા, સદુપદેશદિવાકર, સુબોધકલ્પલતા, સ્વાભાવિ-કથન, મનુષ્યમિત્ર, પ્રશ્નોત્તરરૂપે વિવિધ ઉપદેશ, યોગકૌસ્તુભ, પરમપદ્મોદિની અને શ્રીઉપદેશગ્રંથ વલિના સમગ્ર અંકો, તે-મજ તેથી જો પોતાની બુદ્ધિ વિશેષ સૂક્ષ્મ હોય તો શ્રીપાતં-જલયોગદર્શન, શ્રીવેદાંતદર્શન, શ્રીસાંખ્યદર્શન અને શ્રીઉપનિષદો ઇત્યાદિ પુસ્તકો નિત્ય નિયમ રાખીને લક્ષ્યપૂર્વક વાંચવાં, વિષયવાસના વધારનારા શૃંગારી ગ્રંથો કદીપણ વાંચવા નહિ.

## ચોથો પહોર તથા સાયંકાલનું કર્તવ્ય.

દિવસના ચોથા પહોરમાં ઘરમાં રહેલાં વસ્ત્રો તથા વા-સણુ વગેરેની યોગ્ય વ્યવસ્થા કરવી. સાયંકાલ થતાં સત્વર પવિત્ર થઈ ધીનો દીવો પ્રકટો, “ દીપો જ્યોતિઃ પરં બ્રહ્મ, દીપો જ્યોતિર્જનાર્દનઃ; દીપો હરતુ મે પાપં, સંધ્યાદીપ નમોસ્તુ તે. ” એ મંત્ર બોલી, દીવાની પ્રાર્થના કરી, નમ-સ્કાર કરવો, ને તે પછી ઘરમાં જોઈતા પ્રકાશમાટે તેલ



આદિના બીજા દીવા પ્રકટવા. તે પછી આચમન-પ્રાણાયામ કરી “શ્રીશિવાય નમઃ ।” એ મંત્રનો અવકાશ પ્રમાણે જપ કરવો. દીવો દક્ષિણદિશાબણીના મુખે મૂકવો નહિ.

## રાત્રિનું કર્તવ્ય.

રાત્રિએ પહેલા પહોરમાંજ ભોજન થઈ ગય તેમ કરવું; ને એઠાં વાસણ તુરત માંછ નાંખવાં, પણ વાસી રહેવા દેવાં નહિ તે પછી સ્વચ્છ સ્થાને ઉત્તરદિશાવિના તેમજ બને તે પશ્ચિમ દિશા વિના બીજી ગમે તે દિશાબણીના ઓસીકાએ સુત્ર રહેવામાટે પલંગ કે પથારી પાથરી તૈયાર કરવાં, ને તેવા પ્રાસે જળપાત્ર તથા પ્રાતઃકાલમાં ઊઠી તુરત દર્શન કરવામાટે પોતાના સ્વામી, સદ્ગુરુ કે ઈશ્વરની છબી અને અનુકૂલતા હોય તો યોગ્ય સ્થાને બળતો દીવો રાખી, રાત્રિના બીજા પહોરમાં રાગદ્વેષમાં ગુંથાયેલા પોતાના ચિત્તને પતિસેવાથી શાંત કરી, પવિત્ર થઈ, શ્રીપરમાત્મારૂપ પતિનું સ્મરણ કરતાં નિદ્રાવશ થવું. વિધવાએ શ્રીપરમાત્માનું ભજન કીર્તન કે સ્મરણ-ધ્યાન કરી, શ્રીઈશ્વરનું નામસ્મરણ કરતાં નિદ્રાવશ થવું.



## સૌભાગ્યવતી સ્ત્રીઓના વિશેષ ધર્મ.

પવિત્ર સાધ્વી સ્ત્રીએ પોતાને સદ્ગતિ આપનારું પોતાનું પાતિવ્રત્ય છે એમ સમજીને નિરંતર તન, મન અને ધનથી પતિસેવાપરાયણ રહેવું પોતાનો પતિ ગુણવાન કે ગુણવગરનો હોય તથાપિ તેને ઇશ્વરરૂપજ માની, તેનાથી વિરુદ્ધ ક્યારે પણ વર્તવું નહિ. પ્રાણાંતે પણ પતિના આગળ કડવું-કઠોર કે અપ્રિય તથા જોઈ તેમને રોષ કૃપા થાય તથા તેઓ માનભંગ થાય તેવું દુષ્ટ વચન ક્યારે પણ બોલવું નહિ. હસતે મુખે, મધુર વાણીથી, સરલતા અને શાંતિથી, તેઓ પ્રસન્નતામાંજ રહે એવી પ્રિય વાણીના ઉચ્ચાર પતિ-પાસં કરવો. સ્વામીના જમ્યા પછી જમવું, ને સ્વામીના સૂતા પછી સૂવું; પણ તેમના પડેલાં ઊઠવું. પોતાનું શરીર અને પહેરવાનાં વસ્ત્રો મલિન રાખવાં નહિ. પોતાના સ્વામીના આયુષ્યની વૃદ્ધિમાટે શુભ સ્ત્રીએ કપાળમાં કંકુનો ચાંદલો કરવો, આંખમાં કાજલ આંજવું, ચોળી વા કાપડું પહેરવું, પાન ખાવું, અને કાઠે મંગળસૂત્ર પહેરવું, નિત્ય માથામાં સુગંધી તેલ નાંખી વાળ ઓળી-ગુથી-અંભોડો બાંધવો, હાથે કંકણ-કડાં કે ચૂડીઓ વા બસોયાં પહેરી રાખવાં, અને કાને લોળિયાં કે કાપ આદિ પહેરવાં. એ સૌભાગ્યવતીઓના અલંકારો તેણે ક્યારે પણ સ્ત્રીરથી દૂર કરવા નહિ. દિગ્ધે જેમ કપવીત દૂર કરતા નથી

તેવીજ રીતે સૌભાગ્યવતીએ ઉપરના સૌભાગ્ય અલંકારો દૂર કરવા નહિ. પોતાના સ્વામીના આયુષ્યની વૃદ્ધિમાટે તેમના નામનો ઉચ્ચાર કરવો નહિ. એટલાજ માટે પ્રાચીન આર્ય સ્ત્રીઓએ કોઈ અગત્યના સ્થલે પતિના નામનો ઉચ્ચાર ન કરતાં પ્રેમાવેશમાં, દુઃખમાં, ભયમાં તથા ધીરજ ન રહેવાના સમયમાં પણ પ્રિય ! પ્રિયતમ ! વહાલા ! નાથ ! પ્રાણનાથ ! સ્વામિન ! શિરોમણિ ! જીવન ! હૃદય ! નયનતારક ! અને ઇશ્વર ! એ નામોથી સંબોધન કરી બ્યવહાર ચલાવેલો જોવામાં આવે છે. પોતાનાથી અધિક વય (ઉંમર)ના અન્ય પુરુષોને પિતાસમાન, સમાન વયનાને ભાઈસમાન, અને પોતાનાથી નાની વયના પુરુષોને પુત્રસમાન જાણુવા. ક્યારે નિર્લજ્જના જેવું આચરણ કરવું નહિ. એકલાં બહાર કે ગામપરગામ જવું નહિ. જ્યાં ઘણાં માણસોનો સમૂહ ભેગો થવાનો હોય એવા મેળામાં કે જ્યાં કાંઈ ખેલ થતા હોય ત્યાં સુલક્ષણા સાધ્વીએ જવું નહિ. શણગાર સજી પ્રયોજનવિના બહાર નીકળવું નહિ. પતિના વિયોગસમયે બ્રહ્મચર્ય પાળવું. સ્વામીની અનન્યભાવે સેવા કરનારી પતિવ્રતા સ્ત્રી સ્વર્ગમાં જાય છે. અનન્યભાવે પોતાના સ્વામીની સેવા કરનારી સ્ત્રી પોતાનો સ્વામી દેવપૂજ, યજ્ઞયાગ, પિતૃશ્રાદ્ધ અથવા જે જે સત્ક્રિયા કરે છે, તેમાં તે અર્ધા ફળની ભાગિયણ થાય છે, માટે પોતાના કન્યાણને અર્ધે સૌભાગ્યવ-

તીને ખીજા જૂદા કોઈ પણ યજ્ઞ વ્રત કે ઉપવાસ આદિ કરવાની અગત્ય નથી. સ્વામિસેવારૂપ સત્કર્મથીજ તેને ઉચ્ચ લોકની ગતિ પ્રાપ્ત થાય છે, માટે સ્વામીની આગ્રાહિના તેણે કાંઈ પણ વ્રતોપવાસાદિ કરવાં નહિ. પ્રત્યેક સધવા સ્ત્રીએ પતિની શ્રદ્ધાભક્તિથી સેવા કરવી.

## સ્ત્રીઓને સામાન્ય ઉપદેશ.

૧ બાઈ કે બાપ આદિ કોઈ પુરુષની ડોકે વળગી મળવું નહિ, ૨ પરપુરુષને સ્નાન ન કરાવવું, ૩ પરપુરુષને તેલ આદિ ચોળવું નહિ, ૪ પરપુરુષસાથે ગંજી આદિની રમત ન રમવી, ૫ પરપુરુષને છેડો પકડી વાત ન કરવી, ૬ પરપુરુષસાથે હસીને તાળી ન લેવી, ૭ પરપુરુષની ચોટલી ન ચોળવી, ૮ પરપુરુષનું શરીર ન ચાંપવું, ૯ પરપુરુષના હાથની પાનની ખીડી ન લેવી, ૧૦ પરપુરુષસાથે એક શય્યાએ બેસવું નહિ, ૧૧ માર્ગે કે શેરીએ પુરુષના સમૂહમાં ન ચાલવું, ૧૨ આપકાળવિના ઘોડા ઉપર બેસવું નહિ, ૧૩ જેઠ સસરો સાસુ કે સાસરાના પક્ષનું ખીજું કોઈ મોટું હોય તેમની સાથે ઉપહાસ ન કરવો, ૧૪ પરપુરુષસાથે એકાંતમાં રહેવું નહિ, ૧૫ પરપુરુષબધ્ધી રાગવાળી દષ્ટિ કરવી નહિ, ૧૬ પરપુરુષસાથે સંકેતવાળી ભાષા બોલવી નહિ, ૧૭ દુરાચારી પુરુષોસાથે બાપણ

ન કરવું, ૧૮ કોઠ પુરુષ દેખે એમ મળમૂત્રનો ત્યાગ કરવા ન એસવું, ૧૯ જ્યાં પુરુષો સૂતા હોય ત્યાં અમર્યાદપણે કરવું નહિ, ૨૦ પુરુષોના દેખતાં આગસ મરડવું નહિ, તેમ ઢાંકવા યોગ્ય અવયવોને ઊઘાડા ન થવા દેવા, ૨૧ મીઠા પદાર્થો ખાવાઉપર બહુ રુચિ રાખવી નહિ ને ભોજન પરિમિત કરવું, ૨૨ મોટે સ્વરે બોલવું નહિ તથા હસવું નહિ, ૨૩ અંગણે ઘેર એકલાં જવું નહિ, ૨૪ પિયરમાં બહુ રહેવું નહિ, ૨૫ ધરની શુભ રાખવાયોગ્ય વાત કોઠની આગળ કરવી નહિ, ૨૬ સાસરાનું દ્રવ્ય કપટથી પિયરવાળાને આપવું નહિ, ૨૭ ધીરા તથા નીચા સ્વરથી અગત્યનું બોલવું, ૨૮ યોગ્ય અલંકાર પહેરેલા રાખવા, ૨૯ પતિનું અપમાન થાય ત્યાં ન જવું, ૩૦ ધરના કામકાજમાં કુશળતા રાખવી, ૩૧ પતિપ્રતિ પ્રેમ તથા માનથી વર્તવું, ને તેમનાં સગાંને માન આપવું, અને ૩૨ પ્રભુની શુદ્ધ ભાવથી ભક્તિ કરવી.

## રજસ્વલા સ્ત્રીઓને પાળવાના નિયમો.

બહુપ્રા સ્ત્રીઓને બારમા વર્ષથી પચાસ વર્ષસુધી પ્રત્યેક માસે ઋતુ (રજસ્વલાપાત્રું) પ્રાપ્ત થાય છે. સ્ત્રી રજોદર્શનના ત્રણ દિવસોમાં અપવિત્ર ગણાય છે. એથે દિવસે નાહાયા પછી ઘરમાં સ્પર્શ કરવાયોગ્ય શુદ્ધ થાય છે. તથા પાંચમી દિવસે સ્નાન કર્યા પછી દેવપૂજનાદિ પુણ્યકર્મ કરવા યોગ્ય થાય છે.

રજસ્વલા સ્ત્રીએ બની શકે તો પહેલા ત્રણ દિવસમુધી કાઠને પોતાનું મુખ બતાવવું નહિ, કે વચન પણ સંભળાવવું નહિ. શરીરે તેલ ચોળવું નહિ. દૂધ કે અલંકારો ધારણ કરવાં નહિ, આંખો આંજવી નહિ શરીરે ચંદનલેપન કરવું નહિ, કેશ ચોળવા નહિ, દાંતણુ કરવું નહિ, અને સ્નાન પણ કરવું નહિ, રોવું કે આંસુ પાડવાં નહિ, થાક લાગે એવું કામ કરવું નહિ, જમીન ખોદવી નહિ, નખ કાપવા નહિ, ને દોડવું કે હસવું પણ નહિ, દૂધ, ખાટા પદાર્થો કે વાયુ વધારનારા પદાર્થો ખાવા નહિ, એથે દિવસે નાહી પોતાના દેહની શુદ્ધિને માટે પંચગવ્ય (ગાયનું છાણુ, મૂત્ર, દૂધ, દહીં અને ધી) એકઠું કરીને પીવું. નહાયા પછી પહેલું પોતાના સ્વામીચિના બીજા કાઠનું મુખ જોવું નહિ.

## ગર્ભિણી સ્ત્રીઓના નિયમો.

ગર્ભિણી સ્ત્રીએ સદા આનંદમાં રહેવું. બની શકે તો નિત્ય નવનવાં વસ્ત્રો તથા અલંકાર ધારણ કરવાં. પવિત્ર રહેવું, હલકા, નરમ, ધીવાળા ને જઠરાગ્નિને પ્રદીપ્ત કરે તથા વહેલા પાચન થાય એવા પદાર્થોના આહાર કરવો. અતિશય ખાટા, તીખા, ખારા, ઊના, વાસી, લુખા, કઠોર અને કાચા એવા તથા પાચન થતાં પીડા કરે એવા પદાર્થો ખાવા નહિ. બહુ

જમવું નહિ, તેમ ભૂખ્યાં પણ રહેવું નહિ. ઘણો શ્રમ થાય એવાં કામ કરવાં નહિ. પતિશય્યામાં સૂવું કે જાગરણ કરવાં નહિ, શોક કરવો નહિ, વાહનકપર બેસવું નહિ, ભયંકર સ્થાને જવું નહિ, ને તેવા પદાર્થો જોવા નહિ, પોતાના ગર્ભનું સંરક્ષણ થવાસારુ નિત્ય પ્રાતઃકાલે અને સાયંકાલે શ્રી-સદાશિવની સ્તુતિ કરવી.

### વિધવા સ્ત્રીઓના ધર્મ.

વિધવા સ્ત્રીએ ચોટલો રાખવો નહિ. પાન ખાવું નહિ. ચંદન કે ફૂલ ધારણ કરવાં નહિ. સોનારૂપાનાં ધરેણાં પહેરવાં નહિ. રંગિત વસ્ત્ર પહેરવાં નહિ. કાંસાના વાસણમાં જમવું નહિ. બે વખત ભોજન કરવું નહિ. આંખો આંજવી નહિ. પલંગપર સૂવું નહિ. ભૂમિપર ગાદલું ગોદલું કે ચટાઈ પાથરી તેપર સૂઈ રહેવું, ને શરીરે તેલ ચોળવું નહિ. નિન્ય નાહીને ઘોળાં વસ્ત્ર પહેરવાં, ક્રોધને જિતવો, અને ઇન્દ્રિયોને વશ રાખવી કૃત્યકાંદ્યાયણુ આદિ વ્રતો કરવાં. વૃદ્ધ સ્ત્રીઓના સહ-વાસમાં રહેવું. શૃંગારરસનાં પુસ્તકો વાંચવાં નહિ. જેનાથી પોતાને સંસારપર અરુચિ થાય, ઉદાસી ઉપજે, તથા વૈરાગ્ય થાય એવા બોધક ગ્રંથો વાંચવા-સાંભળવા, અને અખંડ બ્રહ્મ-ચર્ય પાળી ઇશ્વરભજનમાંજ દિવસો નિર્ગમન કરવા.



## વૈરાગ્યપ્રાપ્તિની આકાંક્ષાના ઉદ્ધારો.

ગરબીની દેશી.

ઓધવજી સંદેશો કહેજો શ્યામને, એ પ્રમાણે લય.

એવો રે દિવસ તે ક્યારે આવશે,  
ભૂલી જઈશ હું સધળો આ સંસાર જો;  
ચિત્તવૃત્તિ ચોંટી રહેશે ચિદાત્મમાં,  
અળગા થાશે સર્વે વિષય-વિકાર જો.—એવો રે૦ ૧.  
માતપ્રમાણે દેખીશ સધળી માનિની,  
કીચપ્રમાણે જાણીશ ધાતુ સર્વ જો;  
પોતાવત્ હું પેખીશ સધળાં પ્રાણીને,  
મોહતણો તો ટાળી નાખીશ ગર્વ જો.—એવો રે૦ ૨.  
ઝમિંઓ આનંદની ઉરમાં ઝડશે,  
ધોવાશે મન-મેલ બધો નિરધાર જો;  
સર્વે વિષયો વિષવત્ ચિત્તને લાગશે,  
અંધ બનેછે જેમાં નર ને નાર જો.—એવો રે૦ ૩.  
પ્રિયતમ ! પ્રેમ રહેશે એક જ આપમાં,  
પાપપ્રપંચો જાશે સડે જરૂર જો;



પ્રકૃતિ કાર્યસંહિત જટ લયને પામશે,  
 આત્મંતિકપ્રલયનું વધશે પૂર જ્ને.—એવો રે૦  
 સુષુમ્નિ—સામ્ય—અવસ્થાને બેદી કરી,  
 પરમપ્રભુપદ થાશે સુખકર વાસ જ્ને;  
 સાક્ષિરૂપે વરતીશ સાવધ સર્વદા,  
 વિષયો દેખી ચિત્તથી થઇશ ઉદાસ જ્ને.—એવો રે૦  
 ખાનખાનમાં અતિશય સુખ નહિ લાગશે,  
 મમતાનું તો ત્રૂટી જશે મૂલ જ્ને;  
 સગાંસંબંધી વીસારે પડશે વળી,  
 લક્ષ્યોરાશી થઇ જશે નિર્મૂલ જ્ને.—એવો રે૦ ૬.  
 તદાકાર—વૃત્તિ સ્થિત રહેશે સર્વદા,  
 દૈતતણ્ણે તો નિશ્ચય થાશે નાશ જ્ને;  
 જીવન્મુક્ત—દશા સુસ્થિરતા પામશે,  
 ઉપાધિઓનો અળગો થાશે પાશ જ્ને.—એવો રે૦ ૭.  
 રાત અને દિવસ તો જ્યાં પડતાં નથી,  
 જરા-જન્મ-મૃત્યુનો જ્યાં નહિ વાસ જ્ને;  
 નિશ્ચય સુખ અનુભવશું તે પદ પામીને,  
 જ્યાં છે કેવલ ચૈતન્યનો જ નિવાસ જ્ને.—એવો રે૦ ૮.



